

— **MENÚ SEMANAL** —

**LUNES**

- Desayuno: [Redacted]  
[Redacted]
- Media mañana: [Redacted]
- Comida: [Redacted]  
[Redacted]
- Merienda: [Redacted]
- Cena: [Redacted]

**MARTES**

- Desayuno: [Redacted]
- Media [Redacted]
- Comida: [Redacted]
- Merienda: [Redacted]
- Cena: [Redacted]

**MIÉRCOLES**

- [Redacted]  
[Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]  
[Redacted]

**JUEVES**

- [Redacted]  
[Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted] gral.

# Nutrición a la carta.

## VIERNES

- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]

## SÁBADO

- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]

## DOMINGO

- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]

## COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Gramos de cada macronutriente y porcentaje que representa respecto al total de calorías:

- ⚡ Energía total diaria : 1475 kcal
- 📌 Proteínas: 98 g/día / 26%
- 📌 Hidratos de carbono : 177 g/día / 48%
- 📌 Grasas : 42 g/día / 25.5%

### – LISTA DE LA COMPRA –

#### FRUTA, VERDURA Y TUBÉRCULOS

Manzana, pera, plátano, kiwi, fresas, piña, uvas, tomate, pimiento, cebolla, calabacín, champiñones, patatas, arroz, berenjena, acelgas, lechuga, zanahoria, espárragos.

#### CARNE Y PESCADO:

Carne blanca a elegir (pollo o pavo), ternera para hamburguesas, pescado blanco a elegir, jamón serrano magro, atún en lata;

#### LEGUMBRES Y CEREALES:

Lentejas estofadas, arroz integral, maíz y trigo para cereales integrales.

#### LÁCTEOS:

Queso feta bajo en grasa y queso fresco para ensalada caprese; yogur natural sin azúcar añadido; leche desnatada, ricotta light;

#### OTROS:

Huevo poché; aceite de oliva; frutos secos (almendras, anacardos, nueces y avellanas); miel; canela.

### – VARIABLES UTILIZADAS PARA ADAPTAR LA DIETA –

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| <b>Sexo</b>                     | Mujer                                     |
| <b>Edad</b>                     | 37 años                                   |
| <b>Peso</b>                     | 63 Kg (“ajustado a obesidad”: <<pao>> kg) |
| <b>Talla</b>                    | 1.58 cm                                   |
| <b>IMC</b>                      | 25.2 Kg/m <sup>2</sup>                    |
| <b>Gasto calórico basal</b>     | 1293 kcal/día                             |
| <b>Gasto calórico total</b>     | 1680 Kcal/d                               |
| <b>Número de comidas al día</b> | 4   |

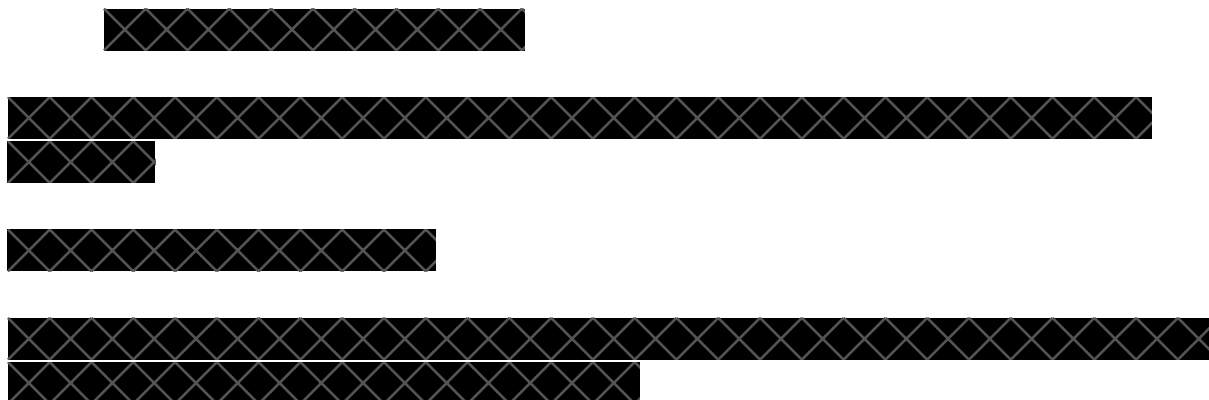
### – INFORMACIÓN DE INTERÉS –

A continuación te explicamos algunos cómo hemos diseñado tu dieta y te damos algunos consejos para ayudarte a conseguir tu objetivo de forma saludable y realista.

#### ¿Qué es el IMC?

El Índice de Masa Corporal (IMC) es una medida que se utiliza para evaluar si el peso de una persona es correcto en relación a su altura.

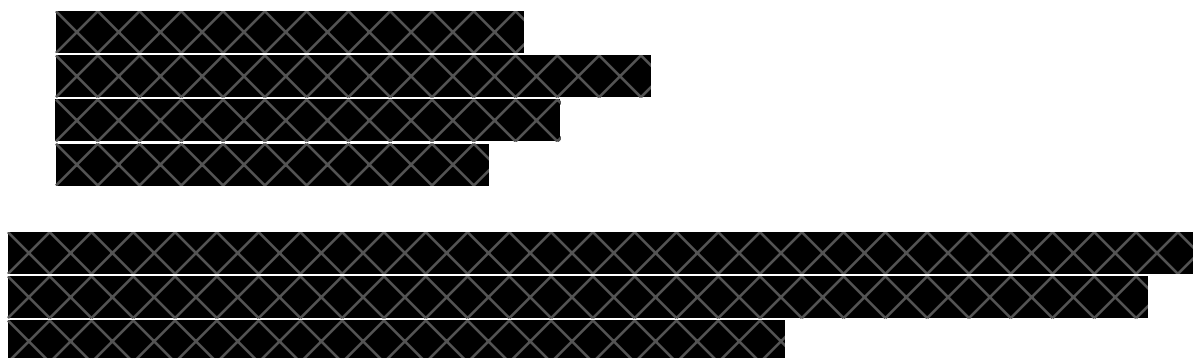
Se calcula según la siguiente fórmula:



The formula for calculating BMI is redacted with black boxes. It typically follows the structure: 
$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso}}{\text{Altura}^2}$$

#### ¿Cómo interpretar tu IMC?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los rangos de IMC se interpretan de la siguiente manera:



The table showing BMI ranges and their interpretations is redacted with black boxes. It typically includes categories like Underweight, Normal weight, Overweight, and Obese.

#### ¿Qué es el peso ajustado a obesidad?

El "peso ajustado a obesidad" es un parámetro utilizado para determinar el gasto calórico en personas con obesidad.

## Nutrición a la carta.

Las fórmulas que utilizamos habitualmente para calcular el gasto calórico

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

### ¿Cómo hemos calculado tu gasto calórico basal?

El gasto calórico basal es la energía que utiliza tu cuerpo en reposo a lo largo del día.

Hemos utilizado la fórmula

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

### ¿Cómo hemos calculado tu gasto calórico total?

El gasto calórico total es la energía total que utiliza tu cuerpo en un día y que incluye el gasto metabólico basal y el gasto debido a la actividad física y ejercicio.

Hemos aplicado un

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

[Redacted]

## Limitaciones de los cálculos

Es importante tener en cuenta que cualquier tipo de cálculo teórico, por muy bien hecho que esté, tiene sus limitaciones. Estas son las principales:

- **Variabilidad individual:** [Redacted text block containing multiple paragraphs of obscured text]

## Consejos adicionales

La ciencia nos dice claramente que una dieta hipocalórica no es suficiente para perder peso y, sobre todo, para mantener la pérdida a largo plazo.

El mantenimiento del peso precisa de un cambio de hábitos global que implica aspectos dietéticos y no dietéticos.

A continuación te damos unos consejos que han demostrado gran eficacia para conseguir el objetivo de mantener un peso y una vida saludable a largo plazo:

- [Redacted text block containing multiple paragraphs of obscured text]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted] Recuerda que la obesidad es una enfermedad crónica de difícil manejo. Si está afectando a tu calidad de vida y no consigues solucionar deberías valorar la posibilidad de buscar ayuda profesional.